

DELO S FOLKLORNIKI V ZRELIH LETIH

JANEZ FLORJANC

Na nekem obisku pri Bojanu Knificu v njegovi pisarni na Cankarjevi 5 v Ljubljani je pogovor nanese na izkušnje, ki jih imamo in si jih sproti pridobivamo vodje skupin, v katerih plešejo starejši folklorniki. Beseda je dala besedo in na Bojanovo prigovarjanje je nastal tale članek. V njem opisujem delček svojih izkušenj in opažanj na tem področju – za večino že znanih, za nekatere pa morda vendarle novih. Naj bodo v pomoč vodjem, ki se podajajo na zahtevno pot prenašanja plesnega izročila na starejšo generacijo, in tistim, ki so na to pot stopili že pred leti. Ljudje v zrelih letih, ki se imajo pogosto za “najpametnejše” v vseh pogledih, se polni življenjskih izkušenj vračajo v folklorne skupine ali pa se z ljudskim plesom srečujejo na novo. Za veterane¹ velja, kot se je lepo izrazil Mirko Ramovš ob praznovanju 25. obletnice Folklorne skupine Cof iz Ljubljane: *“Vračajo se k svoji ‘neminljivi ljubezni’ – folklorni dejavnosti.”*

Ena od posebnosti nekaterih folklornih skupin na Slovenskem in v svetu je dokajšnja starost plesalk in plesalcev, ki na poseben, prepričljiv in lahko tudi zelo privlačen način plešejo in prepevajo pred občinstvom. Nadpovprečna starost članov je tudi spremljevalka vseh novodobnih veteranskih skupin, ki v slovenskem prostoru rastejo kot gobe po dežju. Zadnji podatki kažejo, da je kar desetina vseh odraslih folklornih skupin na Slovenskem veteranskih ali upokojenskih. Zaradi lastne vpetosti v delo veteranske skupine pa v nadaljevanju pišem predvsem na podlagi svojih izkušenj.

Kaj vse je drugače, kot je bilo

Kljub temu da je človek “najdlje živeči sesalec”, je njegova življenjska doba omejena, pri čemer je staranje neizbežno. Spremlja ga poslabšanje sluha in vida, nastajanje gub, otrdelost žil, povišan krvni tlak, ohromelost pljuč, staranje okostja, obraba sklepov, izgubljanje kostne mase, zmanjšanje učinkovitosti imunskega sistema in razvijanje starostnih bolezni. Vendar je možno staranje in z njim povezane telesne in duševne spremembe v tem obdobju z zdravim načinom življenja nekoliko upočasniti. Zdrav življenjski slog s primerno prehrano in različno telesno

aktivnostjo lahko ohranimo do visoke starosti. Telesna in duševna aktivnost bistveno zadržita neugodne posledice staranja. V poglavje o taki aktivnosti sodi tudi aktivno ukvarjanje s folklorno dejavnostjo, pri čemer ob telesnih dejavnostih odločilno vlogo igra krepitev duševnosti in z njo povezan ter za kakovostno življenje v zrelih letih izredno pomemben spomin, ki se ob plesnih dejavnostih ohranja in razvija. Pri plesni vzgoji – torej pri spoznavanju (ali zgolj ponavljanju) plesov gre za učenje s posnemanjem, ko nekdo nekaj kaže, cilj drugih pa je, da pokazano spremljajo, posnemajo in usklajujejo z vsemi v skupini. In ne le to. Pokazano (pa naj bodo to krajši plesni obrazci ali celo več deset minut dolgi programi) morajo sodelujoči ohranjati v spominu.

Malo fiziologije

Ko se učimo in skušamo posnemati nov plesni korak ali gib, se aktivira zrcalni nevron in ista živčna celica se odzove, ko vidimo, da nekdo drug izvaja enako dejanje. Ti zrcalni nevroni že od rojstva služijo zarisovanju dejanj drugih ljudi naravnost v naše telo. Pravimo, da imamo “prirojeno programiranost”, ki nam vsestransko omogoča in olajša učenje s posnemanjem. Na srečo imamo ljudje neprecenljivo sposobnost medsebojnega posnemanja in naš cilj pri učenju starejših folklornikov je, da pride nov podatek v dolgoročni, tako imenovani utrjeni spomin (za razliko od senzorskega in kratkotrajnega spomina), ko hočemo dobljeni podatek kar najdlje ali za vedno obdržati. In obdržimo ga z nenehnim ponavljanjem in povezovanjem z drugimi obstoječimi spomini. Nov podatek seveda pri starejših folklornikih veliko hitreje kot pri mlajših zbledi, če ga ne ponavljajo in aktivirajo dovolj pogosto.

Pri tem je treba dodati še nekaj besed o nevrogenezi, to je o sodobnih dognanjih o nastajanju novih živčnih celic, novih nevronih v starih glavah, ki so nadpovprečno vsestranski in možganom omogočajo, da obvladajo težave in uresničujejo nove, nepričakovane naloge. K nastajanju takih novih živčnih celic, ki spodbujajo kakovostno življenje v zrelih letih, odločilno vpliva prav način našega življenja. Uporabne živčne celice nastajajo le, če možganom ponudimo nove učne dražljaje, nov korak pri plesu, novo postavitev, novo pesem, še kak nov umski izziv ali telesno dejavnost. Vse to možganom daje spodbudo, da se razvijajo, in pravzaprav deluje podobno kot gnojilo, ki bogati zemljo, da rastline dobro uspevajo. Če pri starih ljudeh ni novih spodbud in novih dejavnosti, velik del novih živčnih celic hitro propade.

Spremembe

Ena od značilnosti zlasti članov veteranskih folklornih skupin je, da zelo neradi sprejemajo novosti, kot so drugačnost korakov in sloga izvedbe ter spreminjanje že naučenih postavitev, pri čemer mislim na člane reproduktivnih skupin. Navadno želijo delovati kot skupina mladostnikov in jim je kakršna koli sprememba od že naučenega prenaporna ali celo neizvedljiva – ne zavedajoč se, da se z vsako novostjo, ki jo poskušajo usvojiti ali spre-

¹ Delitev skupin na veteranske in upokojenske sicer ni vedno in povsod povsem jasna, načelno pa velja, da so veteranske skupine tiste, v katerih so združeni folklorniki, ki so plesali v folklornih skupinah pred leti, potem svojo dejavnost prekinili in se po desetletju ali več ponovno vrnili v folklorne skupine (ali ustanovili nove). Za upokojenske folklorne skupine veljajo tiste, katerih večina članov je upokojenih, s folklorno dejavnostjo pa so se aktivno začeli ukvarjati šele v tretjem življenjskem obdobju.

meniti staro, lahko razvije nov splet živčnih povezav, ki se ob nenehnem ponavljanju dražljajev zgostijo v prej omenjenem dolgoročnem spominu. Take težave navadno skušamo reševati z dodatno motivacijo in konkretnimi navodili, da povežemo že znane podobnosti korakov in postavitev z novimi, to pa na eni strani predstavlja velik izziv vodjem teh skupin in naj ga tudi njihovim članom.



Ponavlanje je mati učenja

Pri starejših folklornikih je veliko bolj kot pri mlajših pomembno, da na vsaki naslednji vaji ponovijo, kar so se učili na prejšnji. Če programa dlje časa ne ponavljajo, so ponovno na začetku, kajti pred časom pridobljena znanja hitro izginjajo, plesni koraki in odrske postavitve so (nevede in nehote) spremenjene ali celo pozabljene. V šali včasih rečemo, da je treba petstokrat nekaj ponoviti, da si zapomnimo. Stalno ponavljanje je resnično mati učenja in mati dela s starejšimi.



Začetek vaje

Vsako vajo s starostniki je nujno treba začeti s počasnim ogrevanjem celega telesa, z dihalnimi vajami, najprej na mestu in potem ob hoji, z gibanjem v lahkotnem teku in poplesavanju osnovnih plesnih prvin ter pozneje s kompleksnejšimi in fizično zahtevnejšimi koraki kakega plesa. Ob tem koristi, če med hojo plesalci pojejo in se spomnijo na nekdanji plesni repertoar, ki jim je zaradi navadno prijetnih spominov na mlada leta še posebej ljub. Veteranom ti spomini pomagajo pri oblikovanju lastne samopodobe in ohranjanju vitalnosti, tistim, ki se z ljudskim plesom srečujejo na novo, pa lahko pomagajo podobni drugi motivi iz njihove mladosti. Saj se vsi spomnijo česa, kar je povezano s petjem in gibanjem in kar prispeva k prijetnemu razpoloženju na vsaj včasih napornih vajah.

Priporočljiva je tudi tako imenovana delovna terapija na področju različnih telesnih funkcij, ko uporabljamo prav določene terapevtske vaje za gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost in sprostitve telesa. Vsemu temu sku-



Utrinek iz odrske postavitve Zvata ovset Folklorne skupine KD Prežihov Voranc z Raven na Koroškem.
(Foto: Janez Eržen, regijsko srečanje odraslih folklornih skupin, Šentjanž, 10. 5. 2008.)

paj lahko rečemo ogrevanje (ali pa kako drugače), bistveno pa je, da ljudje v sproščenem ozračju pripravijo svoje telo in um na nadaljnje delo.



In spet ponavljanje

Specifičnost folklornikov, ki so se že v mladosti ukvarjali s plesom pri različnih folklornih skupinah, je, da imajo nekaj znanja, predvsem pa veliko izkušenj in so zelo dojemljivi pri ponavljanju že naučenih odrskih postavitev. Težave pogosto nastanejo pri učenju neznanih novih korakov in pri pripravi novih odrskih postavitev. Plesalci na podlagi spomina in preteklih, s plesom povezanih izkušenj, najprej usvojijo plesne korake in sam ples, dodatne in pri mlajših folklornikih manj opazne težave pa se pojavijo pri učenju zaporedja plesov, plesnih pozicij, števila ponavljanj in podobnega (torej pri učenju celotne odrske postavitve). Kolikokrat levo, desno, naprej, nazaj, po krogu, v diagonalo – vse to so včasih hude ovire in težave za večino starostnikov, od katerih vsaj včasih (in kljub zavedanju, da vaja krepi miselni sistem) pričakujemo preveč.

Ljudje imajo sicer več spominov in več povezav v svojem spominskem omrežju, vendar staranje vseeno otežuje pomnjenje novih reči; ljudje se spomnijo starih. Stari možgani so vseeno manj prožni, živčne celice so trdneje povezane v znane vzorce, za oblikovanje novih pa so potrebni močnejši dražljaji in večkratno ponavljanje. Učenje novega in usklajevanje nalog je težje, čeprav življenjske izkušnje in že opravljene naloge ostanejo enako dobre v vseh starostih.



Zbranost in sodelovanje

Za dober potek vaje je potrebne kar nekaj discipline in v osnovi veljajo enake zakonitosti pri vseh generacijah. Vendar je pri starejših dobrodošlo nekoliko ohlapnejše delovno ozračje, ki dovoljuje več občasne analize in izmenjave mnenj, pogostejša vprašanja korepetitorjem in kratke odmore za "čvek". Z dobro motivacijo (nova odrska postavitev, nastop, medsebojno primerjanje in preverjanje znanja) se zavzetost in disciplina popravita. Pri veteranih daje vsaj po mojem mnenju ustrezno podlago dobremu delu resnična sproščenost odnosov med vodji in plesalci.



Kako pogosto vaditi

Tisti, ki smo plesali v mladosti, smo imeli vaje navadno dvakrat na teden in idealno bi bilo tako tudi v zrelih letih. Vendar so to največkrat ne dogaja in se starejši folklorniki srečujejo enkrat med tednom ali ob vikendu in včasih še kakšno nedeljo v mesecu. Zlasti pa je intenziviranje plesanja nujno pred nastopi, predvsem pred zahtevnejšimi (gostovanja, praznovanja obletnic ...). Takrat bi bile za kakovosten nastop potrebne vaje vsak dan, preplesavanje programa dan pred nastopom pa je nujno, prav tako tudi obvezna pozicijska vaja s preplesavanjem postavitev na generalki.



Priprava na vajo

Pripravljenost vodje skupine na vajo je pri starejših folkloristikah morda še bolj pomembna kot pri mlajših. Starejši, že izkušeni plesalci, vajeni več korepetitorjev, nepripravljenost takoj opazijo, čemur navadno sledi nedisciplinarnost in zmeda, saj je skoraj vsak član prepričan, da je njegov korak in spomin najboljši in najbolj pravi.



Vaje

Zamujanje na vaje škodi mladim in starim – predvsem škodi dobremu delu celotne skupine. Po mojih izkušnjah in izkušnjah nekaterih drugih, ki vodijo skupine starejših folkloristikov, ti zamujajo prve trenutke ob prihodu, ko se v sproščenem ozračju pripravljajo na začetek vaje, zamujajo ogrevanje, s svojim prihodom povzročajo nemir in motijo druge, ki že plešejo. Rešitve so različne. Zamudnike prosimo ali zadolžimo, da prevzamejo začetno ogrevanje ob točni uri. Lahko se sploh dogovorimo, da vodi ogrevalne vaje vsak plesalec, tako da po sistemu kroženja vsi pridejo enkrat na leto na vrsto. In se na tako ogrevanje tudi pripravijo.

Med plesanjem se večkrat pojavi utrujenost, zato moramo dovoliti, da si plesalci odpočijejo. Zlasti če so vaje prenaporne ali plesalci plešejo korak ali izvajajo gib, ki je za koga pretežak. Vedeti moramo, kolikšen je povprečen napor in kaj zmore skupina starejših folkloristikov. Prav zato ne smejo biti njihove odrske postavitve fizično in umsko preveč naporne, biti morajo bolj preproste – prilagojene plesni dejavnosti in sposobnostim plešočih. Ob tem zgolj opozorilo, da nikakor ne smemo dovoliti, da bi vloženi napor škodili zdravju udeležencev.



Stalni soplesalci – da ali ne

Kolikor poznam razmere, so tu mnenja deljena. Nekateri prisegajo na stalnega soplesalca, saj se z leti, ko dva redno plešeta skupaj, vsestransko uskladita. Natančno vesta, kako je s sklepi, hrbtenico, kako močno se lahko vrtita, dvigujeta in se sploh vsestransko "prenašata". Vendar imajo taki pari ob zamenjavi partnerjev več težav s ponovnim usklajevanjem z novim soplesalcem. V mladosti smo vsi enako dobro plesali skoraj z vsakim in so bile menjave nekaj vsakdanjega. Izkušnje kažejo, da je tudi v starosti lahko tako, saj je nov partner dodatni izziv za večjo zbranost pri plesu.



Kdo na oder

Navadno pri folkloristikih skupinah nastopajo dobri plesalci in pevci, ki bolj ali manj obvladajo odrske postavitev. Pri veteranih pa je lahko tudi drugače, saj si največkrat vsi želijo na oder. Za njih je idealna taka postavitev, ki jim to tudi omogoča. Čeprav so včasih nekateri malo manj dobri in soplesalcem bolj za kuliso, lahko s svojo pojavo, petjem in igro aktivno soustvarijo in popestrijo nastop.



Folkloristna skupina Društva upokojencev Strmol, Cerklje na Gorenjskem.

(Foto: Janez Eržen, regijsko srečanje odraslih folkloristikih skupin, Domžale, 11. 5. 2008.)



Namesto sklepa

Plešemo za lastno zabavo, rekreacijo, sprostitvev, ohranjanje kondicije ali s skrito, tlečo željo po javni predstavitvi svojega dela. Nekateri prav gotovo samo zaradi prvega sklopa ugotovitev. Ti menijo, da so svoje na odru že "odplesali", a se zdi, da jih je manj kot tistih, ki jih v folkloristno dejavnost vleče ponovna želja po obuditvi nekdanjih občutkov nastopanja. Ti bi radi svoje sposobnosti in znanja javno pokazali, a se pri tem prevečkrat spogledujejo s svojo mladostjo in takratno podobo. Postanejo nekritični do sedanjega načina svojega plesanja in pozabljajo, da niso več mladi, da ne bodo vsako leto boljši, lepši, sposobnejši in sploh "naj naj". Vendar še vedno lahko v odskih postavitvah, ki so prilagojene njihovim sposobnostim, bolj uspešno in prepričljivo nastopajo kot marsikatera mlajša generacija folkloristikov. Pogosto jih odlikuje svojevrstna energija in neizmerna želja, da bi naredili in pokazali najboljše, kar znajo.

Zato nikoli ne pozabimo, da tudi starejši folkloristniki ostajamo ambasadorji kulture, da ohranjamo, razvijamo in poustvarjamo plesno, glasbeno in drugo izročilo ter oblačilno dediščino in predvsem da se družimo. Brez slednjega ne pri mladih ne pri starih ne bi živel dejavnost, ki se ji bolj ali manj resno posvečamo.